Светлана Шишкова

БуквоГрамма

РАЗВИВАЕМ

от 0 до 3

- МЫШЛЕНИЕ
- РЕЧЬ
- ПАМЯТЬ
- ВНИМАНИЕ

Уникальная Комплексная программа развития малышей

Уникальные методики развития

Светлана Шишкова

Буквограмма. От 0 до 3. Развиваем мышление, речь, память, внимание. Уникальная комплексная программа развития малышей

«АСТ»
2016

УДК 37.018.1
ББК 74.9

Шишкова С. Ю.

Буквограмма. От 0 до 3. Развиваем мышление, речь, память, внимание. Уникальная комплексная программа развития малышей / С. Ю. Шишкова — «АСТ», 2016

ISBN 978-5-17-098315-5

«Буквограмма» – уникальная комплексная программа, направленная на гармоничное развитие детей раннего возраста. Оригинальная авторская методика С. Ю. Шишковой опирается на разработки физиологов, невропатологов, психологов, логопедов, дефектологов и нейропсихологов. В книге дана последовательная система упражнений для развития ребенка от 0 до 3 лет.Книга поможет:– своевременно корректировать процесс развития малыша;– определить уровень развития конкретного ребенка, его психотип, врожденные сильные и слабые стороны;– гармонично развивать память, мышление и интеллект малыша;– подготовить ребенка к посещению детского сада или любых групповых занятий.«Буквограмма» – это ключ к успеху как родителей, так и ребенка. Все упражнения носят развивающий характер, что делает данный материал источником творческого вдохновения ребенка, родителей и педагогов.

УДК 37.018.1
ББК 74.9

ISBN 978-5-17-098315-5

© Шишкова С. Ю., 2016
© АСТ, 2016

Содержание

О методике 6
Предисловие 7
Раздел 1. Развитие ребенка от пренатального периода до 3 лет 9
Организация питания детей от 1 года до 3 лет 19
Несколько слов о закаливании 22
Движение и правильное дыхание 23
А теперь определите, к какому типу относится ваш ребенок 24
Раздел 2. Основные принципы «Буквограммы» для детей от 0 до 3 лет 27
Правила «Буквограммы» для развития детей от 0 до 3 лет 31
С какого возраста и как начать заниматься по программе? 33
Основные принципы организации занятий с ребенком от 0 до 3 лет 34
Конец ознакомительного фрагмента. 35

Светлана Шишкова
Буквограмма. От 0 до 3. Развиваем мышление, речь, память, внимание. Уникальная комплексная программа развития малышей

© Шишкова С. Ю., 2016
© ООО «Издательство АСТ», 2016

* * *

О методике

Буквограмма» – это методика по комплексному развитию детей от новорожденного возраста до 3 лет. Методика опирается на разработки физиологов, невропатологов, психологов, логопедов, дефектологов и нейропсихологов. В книге дана последовательная система занятий с упражнениями, которая в простой и доступной форме позволяет развивать ребенка. Методика разбита на два комплекса для детей от 0 до 1,5 лет и для детей от 1,5 до 3 лет.

Исследования, проведенные автором в направлении развития детей раннего возраста, позволят родителям вовремя помочь своим детям гармонично развиваться физически, психологически, интеллектуально, эмоционально. Воспитатели, используя интересные упражнения из этой книги, смогут подойти к развитию ребенка более продуктивно, используя комплексную систему.

Как родители, так и специалисты, используя авторские наработки, смогут определить уровень развития конкретного ребенка, его психотип, врожденные сильные и слабые стороны. А используя систему занятий – укрепить потенциал и проработать моменты в отставании психики ребенка. Все упражнения носят развивающий характер, что делает данный материал источником творческого вдохновения ребенка, родителей или педагога.

Данная система великолепно сочетается с любыми развивающими или коррекционными программами. Используя данную систему комплексного развития ребенка, вы получите удовольствие от результатов, а ребенок будет подготовлен к посещению детского сада или групповых занятий. «Буквограмма» – это ключ к успеху как родителей, так и ребенка.

Книга «Буквограмма. От 0 до 3» – это практическое пособие, направленное на гармоничное развитие детей раннего возраста. Эта книга адресована родителям, воспитателям, логопедам, нянечкам, психологам. Предлагаемый автором метод отличается оригинальностью, поскольку не имеет аналогов.

Предисловие

В развитии ребенка важен каждый день. С какого же возраста нужно начинать развивать малыша? С самого рождения, а если точнее, то еще до его рождения надо готовиться стать родителями. В этой книге мы рассмотрим все самые важные моменты жизни ребенка от 0 до 3 лет.

У меня два сына, они уже взрослые, выросли. Когда они росли, я старательно осваивала азы родительского мастерства.

Мне, конечно, помогали не только знания психологии и нейропсихологии, но и советы моей мамы, воспитателя детского сада, педагога с тридцатилетним опытом, которым она щедро делилась со мной. Однако многие мои вопросы так и оставались без ответов.

Что делать, когда мой ребеночек спит днем, но активно ведет себя ночью?

Почему малыш так часто плачет, может, он хочет есть? Но почему же он снова плачет, ведь он только поел?

Нужно пеленать малыша или нет? Кому верить: ведь одни специалисты утверждают, что это необходимо, а другие убеждают в обратном.

Нужно ли говорить с малышом, ведь он ничего еще не понимает?

Он плохо ест, что делать?

Ребенок часто болеет, может, надо повезти его к морю?

Вопросы, вопросы, вопросы… Постепенно разбираясь в неврологии, нейропсихологии, детской и возрастной психологии, логопедии и, конечно, педагогике, я начала находить ответы. Этими знаниями я поделюсь с вами, дорогие родители, бабушки и дедушки, уважаемые воспитатели и учителя.

Методика «Буквограмма» появилась в 1995 году. С тех пор она помогла многим родителям, заинтересованным в гармоничном развитии своих детей. Основной упор в программе был сделан на развитие речи, как устной, так и письменной, но, работая с детьми разного возраста, мне приходилось решать и проблемы раннего развития ребенка.

Консультируя родителей новорожденных, важно было объяснить папам и мамам принципы развития нервной системы ребенка. Когда я консультировала родителей двухлеток, наше внимание было сосредоточено на принципах включения устной речи ребенка. Родители трехлеток открывали для себя целый мир, узнавая о психологических особенностях этого интересного возраста.

Наиболее интересные идеи «Буквограммы» – методики по гармоничному развитию детей от новорожденности до 3 лет – применялись в детских развивающих центрах, а также в женских консультациях г. Москвы.

Как продуктивно работать с этой книгой?

Книга имеет несколько разделов. Первый раздел посвящен общим принципам развития детей от пренатального периода до 3 лет. Изучите его внимательно, даже если вашему ребенку уже 3 года. Понимая закономерности развития ребенка этого возраста, вы сможете оценить, правильно ли развивается ваш малыш, выявить возможные проблемы и нарушения развития и, если таковые есть, начнете умело с ними работать. Очень важно не упустить драгоценное время!

В следующем разделе детально рассматриваются особенности развития детей от 0 до 3 лет. Вы научитесь правильно работать с методикой и при соблюдении всех рекомендаций получите положительный результат в развитии ребенка.

Определите, к какой возрастной группе относится ваш ребенок – от 0 до 1,5 лет или от 1,5 до 3 лет, внимательно прочитайте нужный вам раздел и начинайте выполнять упражнения,

которые там предлагаются. В книге вы найдете рубрику «Вопросы и ответы», загляните в нее, возможно, именно там вы найдете ответы на свои вопросы.

В конце книги даны приложения, которые помогут вам продуктивно проводить занятия с ребенком, а также таблицы по развитию детей. Заглядывая в таблицы, вы сможете сравнивать параметры физиологического развития вашего ребенка с нормой. Обращайте внимание на значительные отклонения от нормы, но при этом учтите, что это усредненные значения, и не забывайте об индивидуальных особенностях малыша. Ведите дневник развития ребенка, заполняйте его, отмечайте сильные и слабые стороны в развитии малыша.

Вы можете дополнить его своими строками и сделать более мелкое возрастное деление. Все это очень важно для того, чтобы вы могли понять, почему же у вашего ребенка что-то не получается. А чтобы ему помочь, нужно знать его потенциал. Сравнивайте параметры развития вашего ребенка с таблицами Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), но помните, что каждый ребенок индивидуален.

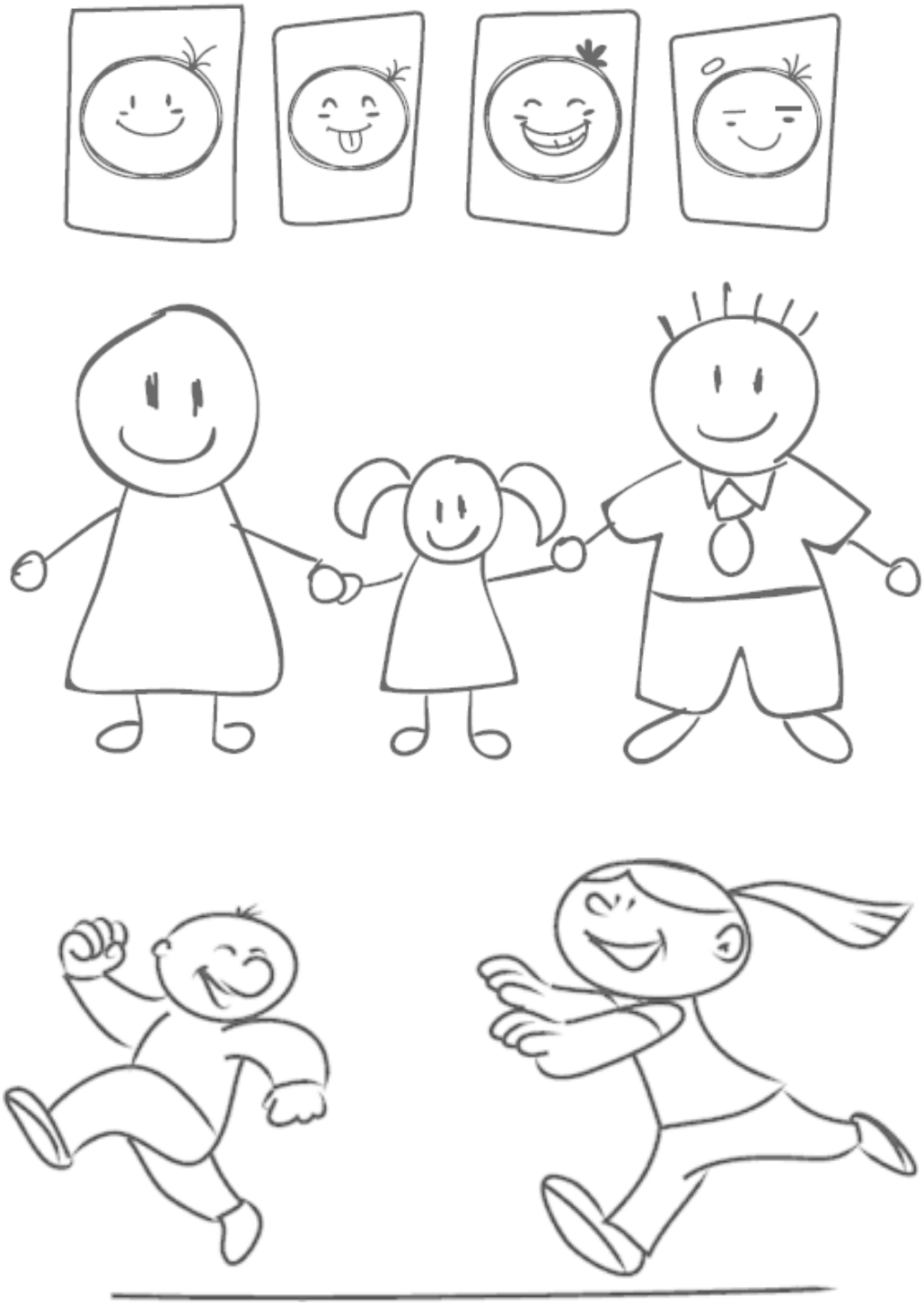
Попробуйте составить для своего малыша его индивидуальную карту развития, делайте сразу это на период одного года. А если у вас появятся вопросы или возникнет необходимость профессиональной диагностики, консультации, терапии, то вы всегда можете обратиться ко мне, в Психологический Центр «ДОМ» www.spcdom.ru в г. Москве или написать pc_dom@mail.ru.

Выражаю искреннюю благодарность рецензентам рукописи: доктору психологических наук, профессору Овсяник О. А., кандидату педагогических наук Юлиной Г. Н.

От всей души благодарю моих родителей Золотопуповых Юлиана Павловича и Валентину Гавриловну за тепло и любовь, которые они дарили не только своим детям, но и всем людям. Поддержка, помощь и вера, всегда приходили от моей семьи, от мужа и сыновей Шишковых Артема и Павла.

Желаю всем продуктивного, интересного, позитивного чтения. Открывая в своих детях таланты, помогайте им становиться сильнее, умнее и, конечно, добрее!

Раздел 1. Развитие ребенка от пренатального периода до 3 лет



Детская психология выделилась в самостоятельную область знаний лишь в начале XX века. Вышедшая в 1882 г. книга немецкого биолога В. Прейера «Душа ребенка» считается

отправной точкой систематических научных исследований психического развития в детстве. Современные отечественные и зарубежные психологи пытаются выстроить систему процесса развития ребенка, для того чтобы родители могли гармонично развивать своих детей, а специалисты, работающие с детьми раннего возраста, могли помочь им раскрыть и реализовать в дальнейшей взрослой жизни тот потенциал, который заложен от рождения, а проблемные моменты грамотно реабилитировать.

Часто в качестве метафоры для обозначения процесса развития используют понятие «эпигенетический ландшафт», предложенное в 1957 году эволюционным биологом К. Уоддингтоном.

Что это означает? Развивающийся организм (ребенок) сравнивается с шаром, катящимся вниз с горы. Расположение холмов и впадин (ландшафт), по которым может катиться шар, отображает возможные естественные пути развития и одновременно ограничения траектории движения. Кроме того, некоторое событие в окружающей среде может привести к изменению курса шара, который попадет теперь уже в более глубокую впадину, которую труднее преодолеть, чем мелкую. Самый важный принцип развития, который иллюстрирует метафора, состоит в том, что один и тот же результат может быть достигнут разными путями, более быстро или более медленно.

Именно так развивается ребенок. В этой книге мы рассмотрим ландшафт жизни ребенка от рождения до 3 лет. Хотя, как было написано выше, важен и период подготовки к беременности, и процесс беременности, и сами роды. Так какие же впадины и преграды могут нарушить гармоничное развитие ребенка этого возраста? Все по порядку.

Кратко коснемся периода беременности и родов, чтобы понять, какие преграды «ландшафта» развития малыша возникают на этом важном этапе. Как протекала беременность, роды и как развивался в первый год жизни ребенок – это все повлияет на его дальнейшее развитие и физическое, и психическое, и речевое, и интеллектуальное.

Первое испытание, которое должен выдержать человек, – это процесс рождения. Что же значит «родиться»? В каждом из нас заложен свой набор качеств и характеристик, которые мы будем реализовывать в жизни. Конечно, это зависит и от наследственного набора, и от социальных условий, и от воспитания, традиций семейных. Однако для нейропсихолога очень важно знать, как протекала беременность и проходили роды. Это как некий ключ к информации, которая поможет гармонично развиваться ребенку в той социальной среде, в которой он родился.

Развивающийся в утробе ребенок наделен собственным сознанием, способен чувствовать и отвечать на внешние воздействия определенными реакциями. Младенец не только слышит звуки, он еще и запоминает те из них, которые неоднократно повторяются. Новорожденный, которому едва исполнилось 3–4 часа, успокаивается, как только услышит материнский голос. Успокаивающе на новорожденных действует привычный стук материнского сердца. Поэтому важно разговаривать со своим малышом, еще во время беременности.

Дорогие родители, знаете ли вы, что 70 % мозга ребенка развивается в внутриутробный период, 15 % – в период младенчества и еще 15 % – в дошкольные годы. Пока малыш не родился, а также в первые месяцы после рождения, то есть в период грудного вскармливания, его развитие и здоровье практически полностью зависят от питания мамы. Поэтому крайне важно, чтобы вы внимательно следили за своим рационом и помнили о питательных веществах, которые особенно важны для развития мозга ребенка.

Мозговое вещество закладывается в черепной коробке плода уже в первые недели внутриутробного развития младенца. На 10-й неделе беременности мозг малыша делится на три части. У ребенка, появившегося на свет, головной мозг уже почти ничем не отличается от мозга взрослого человека.

Во втором триместре устанавливается и крепнет эмоциональная связь между матерью и ребенком. Каждая эмоция, переживаемая мамой, через соответствующий гормон передается плоду, и он своим поведением сообщает ей о своей радости или своем недовольстве. Очень важно во время беременности сохранять хорошее настроение, радостное мироощущение, пребывать в ладу с собой и в гармонии с окружающим миром. Прежде всего, каждая мамочка должна себе внушить, что самая важная для нее задача – это выносить и родить здорового ребенка. И все жизненные неприятности не стоят того, чтобы рисковать здоровьем малыша.

Возьмите себе за правило вести ежедневные беседы с малышом. Рассказывайте о своем самочувствии и настроении, о погоде за окном и планах на выходные, о покупках и визитах к родителям. По вечерам подключайте к беседам вернувшегося с работы папу. Пусть он тоже расскажет вам обоим, что интересного произошло с ним за день. Не важно, о чем будут эти беседы, главное – дать ребенку почувствовать себя важным членом вашей маленькой семьи. Это в дальнейшем благотворно будет влиять на развитие нервной системы и речи вашего малыша.

Самой лучшей музыкой для малыша является пение матери. Считается, что пение матери способствует развитию верхних конечностей и мелких движений кисти. Пение отца ускоряет развитие нижних конечностей и в дальнейшем ребенок рано начнет ходить.

Общение родителей с ребенком в период внутриутробного развития формирует у него чувство защищенности и уверенность в доброжелательном отношении к нему окружающего мира. Этот удивительный период с момента оплодотворения до появления на свет новорожденного называют детством до рождения.

Во всей жизни человека нет более сложного и ответственного этапа. В это время формируются многие жизненные системы – дыхательная, сердечно-сосудистая, пищеварительная, нервная и др. Благоприятные условия организма матери, естественно, создают возможности для роста, нормального развития ребенка и, соответственно, уже влияют на его интеллект. Еще древние говорили: «В здоровом теле женщины – будущее народа».

В процессе развития плода принято различать два периода.

1. Эмбриональный, или зародышевый период, продолжающийся от момента оплодотворения яйцеклетки до 8 недель беременности.

2. Фетальный, или плодовый период, продолжающийся от начала 9-й недели беременности до момента родов.

Каждой женщине, решившей родить ребенка, необходимо помнить о том, что эмбриональный период является самым важным и самым уязвимым в жизни плода. Хотя он и длится всего два месяца, в это время у зародыша происходит формирование всех его основных органов и систем – органогенез (т. е. зарождение органов). Именно этот период важен для развития речи, интеллектуальной сферы и, конечно, воли.

У человеческого зародыша мозг начинает формироваться из эмбриональной ткани эктодермы. Недостаток фолиевой кислоты во время беременности приводит к незакрытию нервной трубки, что, в свою очередь, приводит к тяжелым аномалиям развития детского мозга.

Особое значение для развития организма имеет нервная система. Она закладывается *на 18–19-й день* развития эмбриона. Клетки, которым суждено стать «строительным материалом» для нервной системы, характеризуются более высокими темпами деления. Столь раннее появление нервной системы связано с тем, что только под ее влиянием возможен «запуск» процессов закладки и развития других структур организма.

На *4-й неделе* отчетливо выявляется головной спинной мозг, в пределах головного мозга намечаются основные его отделы. Уже в 4 недели у вашего будущего ребенка полностью формируется вся центральная нервная система, а это значит, что он теперь чувствует боль так же, как и вы. Бережно относясь к себе в период беременности, вы бережете своего малыша. Ваш малыш чутко реагирует на любое изменение вашего настроения. Будьте внимательны!

Уже с *6-й недели* будущий ребенок способен осуществлять первые двигательные реакции. Гигантский скачок в темпах развития мозга наблюдается в период с 6-й по 7-ю неделю.

Седьмая неделя характеризуется закладкой одной из основных структур мозга – коры больших полушарий, именно ей предстоит в дальнейшем сложная задача обеспечения высших психических функций человека. Интеллектуальное развитие начинается именно на этом этапе, в результате формирования нервной системы и мозга. Но для окончательного развития потребуется еще долгое время – у человека процесс созревания коры мозга заканчивается к 3 годам.

К *8-й неделе* у ребенка появляются глаза, ноздри, губы – развиваются разные органы чувств. Первой появляется реакция на прикасания – тактильная чувствительность. На 8-й неделе плод реагирует на прикосновение к губам и щечкам.

На *11-й неделе* уже работают оба полушария головного мозга, развивается главный координатор движения – мозжечок.

Следующим развивается вкус – уже на 12-й неделе плод может реагировать на материнскую диету.

Период со 2-го по 4-й месяц (8–20-я недели) чрезвычайно важен в жизни молодого организма. Мозг и периферическая нервная система развиваются огромными темпами. Совершенствуется кровеносная система, призванная обеспечить своевременное поступление в формирующийся организм кислорода и питательных веществ из организма матери.

Основные элементы пищеварительной системы формируются *на 3-м-4-м месяце* внутриутробного развития.

Каждый человек является уникальным творением по своему «биохимическому портрету». Психологи установили, что, если женщины во время беременности очень часто слушают музыку, у них рождаются дети с устойчивой нервной системой, хорошим фонематическим слухом, что в дальнейшем будет благотворно влиять на развитие речи, способности к изучению иностранных языков. Ведь звуковые вибрации оздоравливают организм, действуют наподобие массажа, влияют на интеллектуальные способности малыша.

Также благоприятно на будущего малыша действуют некоторые натуральные запахи: мяты, розы, лаванды, морской свежести. С помощью ароматерапии можно снять стресс, а также справиться со многими недугами, сопровождающими беременность. Вы можете использовать ароматерапию, когда малыш появится на свет. Ведь именно с помощью запахов мы пробираемся в лимбическую систему, которая отвечает за наши эмоции.

Мир, в который вскоре придет малыш, он начинает изучать еще в утробе матери. Слышать эмбрионы начинают уже на 15–20-й неделе внутриутробной жизни. Будущий малыш хорошо чувствует то, что происходит вокруг мамы, различает мужские и женские голоса. Он безошибочно узнает голос матери, различает личный и телефонный разговоры, реагирует на изменения интонации.

Еще не родившийся малыш прекрасно чувствует материнские эмоции. Мать и ребенок связаны друг с другом прочной связью. И никогда больше эта связь не будет столь крепкой, как в месяцы беременности.

На звук плод реагирует, начиная с 22–24 недель жизни. Сначала улавливает звуки низкого диапазона, но постепенно диапазон расширяется, и уже перед рождением плод распознает разные голоса и даже различает отдельные звуки. Утробная среда, где развивается плод, достаточно шумная: здесь стучит сердце, шумит поток жидкостей и слышна перистальтика, из внешней среды поступают разнообразные звуки, хотя и приглушенные тканями матери, впрочем – что интересно – диапазон человеческого голоса в 125–250 Гц приглушен слабо. Следовательно, разговоры извне формируют большую часть звукового окружения плода. Плод может учиться распознавать вкус и запах. Например, если мать употребляет чеснок во время беременности, то новорожденный младенец будет демонстрировать меньше отвращения к запаху чеснока, чем младенец, мать которого чеснок не употребляла. Новорожденные дети также будут отдавать

преимущество музыке, которую они слышали в утробе, по сравнению с музыкой, которую слышат впервые.

Звук материнской речи – главный и, пожалуй, единственный эмоциональный стимулятор жизни будущего ребенка: он радует, возбуждает, успокаивает. Последние три месяца внутриутробной жизни плод прислушивается, запоминает интонацию, ритмику, мелодию речи матери. Он рождается с солидным запасом впечатлений, а следовательно, информации. Но многое из того, что ребенок узнает еще в утробе, после родов стирается из памяти. Только не мамин голос, который становится для младенца музыкой жизни, успокоительным средством для испуганного, только что родившегося малыша. Знакомый голос помогает примириться с новыми условиями жизни. Так, в различных психотерапевтических подходах психолог обучает мать ребенка разговаривать с малышом, петь песни с правильной интонацией и паузами.

Готовить себя к пониманию и воспроизведению речи человек начинает еще до рождения. В утробе матери он начинает слышать речь, отличать звук речи от других звуков и шумов. Нейропсихологии уверены, что поведенческий код, индивидуальный для каждого человека, закладывается еще до рождения. И на характере этого кода, бесспорно, отразятся слова любви, произносимые родным голосом.

Вашему будущему ребенку полезно слушать иностранную речь мамы и тех людей, которые ее окружают.

Дело в том, что новорожденный ребенок чувствует, как по-разному звучат разные языки. Если мама вдруг начинает говорить на иностранном языке, он реагирует не столько на новые слова, сколько на общий рисунок речи: ударение, акцент, интонацию. Человек вообще рождается полиглотом. Новорожденный в состоянии услышать разницу между всеми звуками и фонемами человеческой речи. Если вы сразу начнете приучать его к чужой речи, то позднее изучение иностранного языка будет даваться ребенку легче. Но важно помнить, что, находясь в среде родного языка уже после месяца жизни, острый слух на чужую речь малыш теряет.

Пока будущая мать ждет первой встречи со своим малышом, самое время начать диалог, который продолжится при появлении младенца на свет. Кроха еще не различает слов, но их эмоциональный оттенок определит безошибочно.

За два месяца до своего появления на свет у будущего ребенка уже сформированы все клетки мозга, с которыми ему предстоит жить.

За полтора месяца до появления на свет он начинает запоминать стихи и мелодию колыбельной. Поэтому будущей матери мы посоветовали бы петь колыбельные перед сном, ведь малышу нужен спокойный сон, а в последние три месяца у него складывается свой цикл сна и бодрствования.

Еще в 1913 г. русский академик В. М. Бехтерев писал о важной роли колыбельных песен в полноценном развитии плода. А если вы регулярно читаете вслух одно и то же стихотворение, то, услышав его после рождения, малыш реагирует именно на это стихотворение, выделяет его из других. Не забывайте: гармоничное протекание беременности принесет вам радость родительства.

Вы знаете обо всех сложностях и проблемах, которые сопровождали беременность. Уделите своему малышу максимум времени, чтобы скорректировать трудности развития.

Во все времена людей интересовал вопрос, как воспитать ребенка, чтобы в итоге вырос человек успешный. Детский психоаналитик Дж. Боулби говорил, что именно в раннем возрасте закладывается понимание принадлежности человека к семье, к роду, к своим корням. Ведь в первые месяцы жизни ребенка его крики и улыбки безусловно гарантируют ему материнскую заботу, любовь, тепло, а значит, внешнюю безопасность и защищенность.

Эмоционально защищенный ребенок более эффективен в своем исследовательском поведении, ему открыты пути здорового психического развития. Разнообразные нарушения первичной эмоциональной связи между матерью и ребенком, «расстройства привязанности»

создают риск возникновения личностных проблем и психических заболеваний (например, депрессивных состояний, аутизации, задержку психического развития).

Так психологи, изучая особенности развития детей, формирования их психики и нервной системы пришли к выводу, что очень важно эмоционально развивать ребенка. Идеи Боулби начиная с 1950-х гг. привели к практической реорганизации системы больничного режима для маленьких детей, позволившей не отрывать ребенка от матери. Этот формат и по сей день используется почти во всех странах мира. Очень важно в раннем возрасте не подвергать стрессу нервную систему малыша.

Все направления в психологии отмечают важность раннего периода развития ребенка. О том, что взаимоотношения между ребенком и матерью именно в раннем периоде оказывают влияние на формирование его личности во взрослом возрасте, утверждают и психоаналитики. Очень показательными для психоаналитического подхода к коррекции развития в детском возрасте являются такие понятия, как «привязанность», «безопасность», установление близких взаимоотношений детей и взрослых, создание условий для налаживания взаимодействия детей и родителей в первые часы после рождения.

Если мы обратимся к идеям психоаналитиков в воспитании и развитии ребенка, например к К. Бютнеру, то увидим, что он обращает наше внимание на то, что традиционная для психоанализа сфера семейного воспитания дополняется и даже вступает в противоречивые отношения с системой внесемейного воспитания. В наше время на внутренний мир детей оказывают сильное влияние видеофильмы, мультфильмы, игры и т. д., и зачастую оно может быть негативным. Учитывая это, нами специально была разработана настольная игра «Буквограмма: играй – обучаясь, обучайся – играя», которая позволяет постепенно прорабатывать и развивать все психические функции ребенка.

Продолжая обзор психологических взглядов на развитие ребенка, нельзя пропустить подход французского психоаналитика Франсуазы Дольто, которая детально рассматривает прохождение детьми символических этапов становления личности. В своих книгах «На стороне ребенка», «На стороне подростка» она анализирует с психоаналитической точки зрения многочисленные проблемы, которые влияют на развитие ребенка, а в дальнейшем и на становление личности, характера, модели поведения взрослого человека. К основным знаковым событиям, которые влияют на взрослого человека, относятся:

- характер воспоминаний детства;
- самочувствие ребенка в детском саду;
- отношение к поощрениям и наказаниям;
- воспитание в неполной семье;
- норма и патология детско-родительских отношений;
- искусственное зачатие.

А вот в психологии личности получила известность позиция Эрика Фромма по вопросу о роли матери и отца в воспитании детей, об особенностях материнской и отцовской любви. Ведь мы знаем, что материнская любовь безусловна: ребенок любим просто за то, что он есть. Поэтому очень важно, чтобы сама мать имела веру в жизнь, не была тревожной, только тогда она сможет передать ребенку ощущение безопасности. «В идеальном случае материнская любовь не пытается помешать ребенку взрослеть, не пытается назначить награду за беспомощность», – отмечает Э. Фромм.

Я всегда обращаю особое внимание мамочек именно на их эмоциональное состояние. Дети, как «сканеры», точно улавливают внутренние состояние родителей и особенно мамы. Так, на психологической консультации мамочки говорят, что их дети (особенно в возрасте от 1,5 до 4 лет) постоянно у них спрашивают: «Мама, ты меня любишь?»

Ребенок испытывает волнение, он сомневается в своей нужности и задает такие вопросы. Мама отвечает, что, конечно, любит, но в данный момент она может себя не очень хорошо чувствовать, может думать о какой-то проблеме. Ребенок «сканирует», что мама говорит «люблю», но не испытывает это чувство в данный момент. Малыш делает вывод, что это ложь, что ему говорят одно, а видит и чувствует он совсем другое. Эти вопросы будут повторяться и повторяться. Что делать? Когда ваш ребенок вам задает вопрос про то, как вы к нему относитесь, любите ли вы его, переживаете ли за него, скучаете ли по нему, – остановитесь, прекратите все дела, присядьте рядом, прочувствуйте то, что хотите сказать, обнимите своего малыша и скажите, гладя ему в глаза, о своих чувствах к нему.

Это не требует много времени, это всего лишь одна минута, но именно она развивает в душе ребенка ту глубину, человечность и искренность, которые станут важными составляющими его счастливой жизни.

Отцовская любовь – по большей части это обусловленная любовь, ее нужно и, что важно, можно заслужить – достижениями, выполнением обязанностей, порядком в делах, соответствием ожиданиям, дисциплиной. Зрелый человек строит образы родителей внутри себя: «В этом развитии от матерински-центрированной к отцовски-центрированной привязанности и их окончательном синтезе состоит основа духовного здоровья и зрелости».

Дорогие родители, обязательно читайте книги по развитию и воспитанию детей, по детской психологии: только развиваясь сами, вы сможете гармонично развивать своих детей. Будьте любопытными и любознательными, учитесь этому у малышей. В психологии есть такое высказывание, что самая лучшая психотерапия – это воспитание ребенка. Ведь этот процесс всегда взаимный.

Не могу не привести модель воспитания детей от великого русского классика Александра Сергеевича Пушкина, который написал удивительные строки для маленького мальчика Павла Вяземского:

Душа моя Павел,
Держись моих правил:
Люби то-то, то-то,
Не делай того-то.
Кажись, это ясно.
Прощай, мой прекрасный.

В шести строчках поэт передает все искусство воспитания. Что это значит, помогает понять Симон Соловейчик. А теперь каждая строчка и ее смысл:

«Душа моя Павел» – люби ребенка, умей выразить любовь в ласковом слове, в ласковой интонации.

«Павел», «Кн. П. П. Вяземскому» – обращайся с ребенком как с равным, как со взрослым, невзначай подчеркивай, что он уже большой – Павел. Дети никогда не бывают для себя маленькими, они всегда «уже большие». Как бы ты ни любил ребенка, будь с ним немножко сдержан, особенно с мальчиком: «Душа моя», но «Павел».

«Держись моих правил» – сначала сам, взрослый, обзаведись, своими правилами жизни, убеждениями, принципами – без них к ребенку лучше и не подходить. Это должны быть свои правила, своею жизнью выработанные, чужие правила детям внушить невозможно. Сколько неудач в воспитании из-за того, что мы пытаемся вложить в детские головы правила, которых сами не придерживаемся. Эта фраза убедительна для ребенка своей честностью. Совет, которым можно и не пользоваться, в необязательном «держись» поучение, необходимое ребенку, и свобода от поучения. Взрослый здесь направляет, а действует ребенок сам.

«Люби то-то, то-то…» – именно люби. Все воспитание держится на одном этом слове: люби! Воспитание – это не запреты, воспитывать это значит пробуждать у ребенка и самого взрослого способность любить. Где любовь, там и благодарность, там волнение, там доверие, там все лучшие человеческие чувства.

«Не делай того-то» – сказано категорично и без объяснений. «Не делай» и «люби» – двух этих слов достаточно в воспитании. Есть поле человеческого поведения, есть социальные и духовные нормы и границы. Нижняя граница его твердая: «не делай», а верхней границы нет, она бесконечна – «люби!».

«Кажись, это ясно» – ребенку надо внушать, что все наши установления и советы просты, понятны, безусловны, ими весь мир живет. А ты, маленький, умница, ты все понимаешь с полуслова, ты не нуждаешься в длинных нотациях. Пусть ребенок не понял взрослого, вера в понятливость ребенка постепенно сделает его умнее: люди удивительно быстро умнеют, когда их держат за умных. И с какой легкостью говорит поэт с мальчиком о самых важных правилах жизни. Автор в этих строках не просто подчеркивает равенство обращением «Павел», он в самом деле чувствует себя равным с мальчиком. Не демонстрирует равенство, а искренне проявляет его тем, что говорит с мальчиком всерьез, хоть и в шутливой форме, и говорит не заученное, а только что самим открытое.

«**Прощай, мой прекрасный»** – взрослые и не должны слишком много заниматься детьми. Ребятам лучше быть в компании сверстников, отдаваться играм и своим делам. Поиграли, поговорили, объяснились в любви – и достаточно, беги к своим игрушкам, там твой мир. Важно, чтобы эти моменты воспитания были качественными и искренними. Внушайте ребенку, что он прекрасен в глазах взрослого. Кто умеет от сердца сказать маленькому ребенку: «Мой прекрасный» – тот счастлив в детях, и у него счастливые дети. Между двумя этими обращениями, «душа моя» и «мой прекрасный», заключено все искусство воспитания детей.

В вопросах развития ребенка заслуживают внимания и интересные исследования Жана Пиаже. Он считает, что развитие способности детей мыслить и рассуждать проходит через ряд качественно различающихся стадий детского роста и возраста. Он выделил в развитии ребенка 4 основные стадии и ряд подстадий в каждой из них. Нам будет полезно знать стадии развития ребенка от 0 до 3 лет, которые указаны в таблице.

Стадии когнитивного развития по Пиаже

Стадия	Характеристика
Сенсомоторная (от 0 до 2 лет)	Ребенок отличает себя от предметов. Осознает себя как носителя действия и начинает действовать произвольно. Например: дергает за веревку, чтобы привести игрушку движение, или трясет погремушку, чтобы пошуметь.
Дооперациональная (от 2–4 лет)	Ребенок учится пользоваться речью и представлять предметы словами в образах. С трудом принимает точку зрения других. Классифицирует объекты по одному признаку. Например: группирует вместе все красные блоки независимо от формы или все квадратные блоки независимо от цвета.

Возраст указан в среднем. Он может значительно варьироваться в зависимости от интеллекта, культурного фона и социоэкономических факторов, но порядок следования стадий предполагается одинаковым у всех детей. Здесь дана только общая характеристика стадий, а в каждой из них Пиаже описал детально ряд подстадий.

Родителям важно понимать всю важность развития ребенка в *период от рождения до 3 лет*. Именно в этот период происходит комплексное развитие ребенка. Ведь через двигательную активность у младенцев расширяется и развивается восприятие. В первые 2 года жизни малыши заняты тем, что открывают для себя связь между своими действиями и их последствиями. Они узнают, например, насколько надо потянуться, чтобы взять предмет; что происходит, если столкнуть тарелку с едой за край стола; а также то, что рука – это часть тела. Путем бесчисленных «экспериментов» дети начинают формировать понятие о себе как о чем-то отдельном от внешнего мира.

С рождения нейроны головного мозга существуют по большей части независимо друг от друга. Задача мозга в течение первых 3 лет – установить и укрепить связи между ними. Период *с рождения до 3 лет* – время наивысшей активности мозга. К трем годам объем мозга ребенка составляет уже 80 % от мозга взрослого человека. С 3 лет начинается резкое торможение в темпах мозгового развития, после 6 лет оно практически полностью замедляется и формирование мозга заканчивается. Способности мозга шестилетнего ребенка практически совпадают с возможностями взрослого человека!

Помните, что для гармоничного развития головного мозга малыша нужна среда:

• насыщенная положительными эмоциями;

• наполненная новыми впечатлениями.

Именно в первые 3 года у малыша закладываются будущие основы здоровья, мышления, различных навыков, приспособленности к жизни. Поэтому очень важно, чтобы в первые 3 года ребенка окружали изображения, звуки, прикосновения, запахи. Все это – стимулы, которые воспринимаются мозгом и помогают ему формироваться быстрее.

Не менее важным является питание малыша. Особое значение в развитии и правильном функционировании нервной системы малыша имеют длинноцепочечные полиненасыщенные жирные кислоты, так называемые «умные липиды». Источниками «умных липидов» в рационе кормящей мамы могут служить морепродукты, различные растительные масла, грецкие орехи.

Каждый месяц дает ребенку новые навыки, новое осмысление. Если мы *8-месячному ребенку* покажем игрушку, а затем накроем ее тканью, то он не будет пытаться найти ее, он не удивлен, не расстроен, просто теряет интерес.

Но если тот же самый эксперимент мы проведем с *10-месячным ребенком*, то увидим активные действия, поиск и интерес. Уже в этом возрасте ребенок начинает понимать, что предмет существует, хотя его не видно. Примерно до года ребенок не может последовательно искать предмет там, где он исчез.

Родителям очень важно понимать суть процесса развития ребенка. Если беременность протекала с осложнениями, роды проходили не совсем просто, у ребенка будет отмечаться незрелость нервной системы, ее хрупкость, ранимость. В таком случае все силы родителей должны быть направлены на укрепление нервной системы. Например, если от ребенка в возрасте *от рождения до 2–2,5 лет* уходит мама или папа, он не может понять, что родитель вернется, и испытывает большой стресс и тревогу. В этом случае важно приложить все усилия, чтобы как можно меньше травмировать малыша.

В возрасте примерно *от 1,5 до 2 лет* дети начинают пользоваться речью. Что значит для развития ребенка включенность речи? Это означает, что импульс от правого полушария головного мозга проходит в речевой центр левого полушария головного мозга, включена межполушарная связь. Слова, как и символы, могут представлять предметы или группы предметов, а один объект может представлять другой. Так, во время игры *3-летний* ребенок может обращаться с палкой, будто это лошадь, и скакать на ней по комнате; деревянный кубик может быть для него машиной, одна кукла – папой, а другая – ребенком. Хотя дети в *возрасте 3–4 лет* уже могут мыслить символически, их слова и образы еще не имеют логической организации, и наша с вами задача – помочь в развитии таких способностей.

Как говорилось выше, правильное питание напрямую связано с гармоничным развитием ребенка. И здесь хочется особо обратить ваше внимание, дорогие родители, на необходимость комплексного питания. Ведь если ребенок недополучает полезных веществ, минералов, витаминов, это приведет к нарушениям его развития и здоровья.

Организация питания детей от 1 года до 3 лет

К концу 1-го года жизни ребенок привыкает к разнообразной пище и, как правило, может быть переведен на общий стол. Первое время дают протертую пищу в виде каш и пюре. В дальнейшем в рацион ребенка постепенно вводят плотные продукты питания, поскольку они способствуют развитию жевательных мышц и укреплению зубов, что будет благотворно влиять на развитие речи и артикуляции.

Меню должно предусматривать достаточное суточное количество витаминов и минеральных веществ. В течение одного дня однородные блюда не должны повторяться. Используя одно и то же блюдо в течение недели, желательно подавать его в различных видах, например: картофель отварной, картофельные котлеты, картофельное пюре и т. д.

Чтобы приучить ребенка к блюду, от которого он отказывается, следует давать пищу небольшими порциями и самим подавать пример, с аппетитом уплетая вкусную еду. Если ребенок систематически съедает меньше, чем нужно, становится беспокойным и плохо прибавляет в весе, его следует показать врачу.

Маленькие дети часто не доедают положенную им порцию, так как устают действовать самостоятельно. Помогите малышу и покормите его. Надо приучать детей есть супы, мясо с гарниром. Не надо заставлять ребенка во время обеда есть много хлеба, так как полезные продукты, входящие во второе блюдо, он просто съесть уже не сможет.

Во время приема пищи дети не должны спешить, отвлекаться, играть ложкой или какими-либо другими обеденными принадлежностями, смотреть телевизор (другие гаджеты), набивать рот слишком большим количеством пищи, разговаривать с полным ртом.

Питание ребенка должно удовлетворять его потребности. Если детскому организму не хватает питательных веществ, то начнут проявляться различные нарушения.

Изучите важную информацию, представленную ниже.

Внимательно проанализируйте рацион питания своего ребенка, проконсультируйтесь со специалистом и в случае необходимости дополните рацион витаминами.

Некоторые виды дефицита необходимых питательных веществ и характер их воздействия на детей

• Дефицит йода

Умственная отсталость, глухонемота, базедова болезнь (увеличение щитовидной железы), приводящая к появлению либо гипертиреоидизма, либо гипотиреоидизма (повышение или понижение секреции щитовидной железы), что, в свою очередь, влияет на рост.

• Дефицит железа

Анемия, нарушение психомоторного развития и координации, снижение уровня активности.

• Нехватка витамина А

Серьезное расстройство зрения вплоть до слепоты, значительно повышенная восприимчивость к обычным детским болезням, дерматиты, опрелости.

Витамин А поступает в организм с такими продуктами: сливочное и растительное масло, рыба, молочные продукты, морковь.

• Нехватка витамина Д

Нарушение общего развития, снижение аппетита, плаксивость, потливость, отставание в развитии, рахит.

Витамин Д поступает в организм во время пребывания ребенка на свежем воздухе. Необходимо принимать солнечные и воздушные ванны, а также препарат.

• Нехватка витамина Е

Недостаточность массы тела, анемия, мышечная дистрофия.

Витамин Е поступает в организм с растительным маслом, рыбой, яйцами, орехами, мясом.

• Нехватка витамина К

Кровотечения носовые, кровоточивость десен.

Витамин К поступает в организм с такими продуктами: печень, плоды шиповника, цветная капуста, растительное масло.

• Нехватка витамина С

Быстрая утомляемость, слабость, медленное заживление ран, частые простудные заболевания.

Витамин С поступает в организм с такими продуктами: свежие овощи и фрукты, ягоды.

• Нехватка витаминов группы В

В1 – плаксивость, плохой сон, угасание рефлексов, ухудшение памяти, рассеянность.

В2 – судороги, трещины слизистых в уголках рта, слезоточивость, себорейный дерматит.

В3 – задержка роста, апатия, тошнота, рвота, нарушение сна, сухость кожи.

В5 – беспокойный сон, вялость, нарушение сердечно-сосудистой и нервной систем.

В6 – снижение иммунитета, сонливость, раздражительность, нарушение ЦНС.

В7 – обостренная кожная чувствительность, воспаление кожного покрова.

В9 – анемия, головная боль, плохая память, бледность кожи, нарушение координации тела, заболевания ЖКТ, заболевания крови.

В12 – нарушение обмена веществ, слабость, запоры, спазмы в области желудка, неврологические нарушения.

Витамины группы В поступают в организм с такими продуктами: пивные дрожжи, цельнозерновая мука, гречиха, абрикосы, листовые овощи, яйца, мясо, рыба.

• Нехватка протеина

Задержка роста.

• Нехватка протеина относительно общего числа калорий

Маразм и задержка роста.

У многих детей нехватка протеина в период младенчества снижает уровень функционирования всех систем организма, ограничивающий потенциал человека. У большинства таких детей были обнаружены симптомы импульсивности и дефицита внимания, они не могли сосредоточиться в дальнейшем на школьных занятиях. Но даже в случаях серьезного нарушения качества питания в младенчестве программы полноценного питания в сочетании с мультимодальными комплексными программами могут давать прекрасные результаты.

Как правило, с 6 месяцев детей постепенно начинают прикармливать протертой пищей и в этот же момент начинают приучать ребенка к туалету, что очень непросто. Многие взрослые слишком строго относятся к этой проблеме. Обычно такие люди столь же непреклонны и в отношении действий, требующих проявления к самостоятельности и независимости, таких как питание, одевание и исследование окружающего мира. Некоторые родители требуют, чтобы ребенок с ранних лет контролировал работу своего кишечника и мочевого пузыря; они отно-

сятся к «детским казусам» как к чему-то недопустимому и грязному. Такие люди, скорее всего, проявят излишнюю строгость к детям, когда те разобьют тарелку, станут играть в грязи, будут исследовать незнакомые места и предметы. Подобная строгая дисциплина может иметь глубокие последствия для развития личности и приведет к формированию заторможенного ребенка, который боится всего нового.

Несколько слов о закаливании

Еще одним важным компонентом гармоничного развития ребенка является закаливание. Это очень важный процесс для укрепления нервной системы и иммунитета. Положительный результат достигается использованием естественных сил природы – солнца, воздуха и воды. Действуя на поверхность тела, они вызывают расширение сосудов и повышение обмена веществ. Систематическое (но не чрезмерное) использование естественных условий природы увеличивает физическую и умственную работоспособность, снижает восприимчивость к инфекционным заболеваниям. Приучение организма к колебаниям внешней температуры, особенно к ее понижению, представляет собой своеобразную тренировку сосудистых реакций кожи. Изменения, происходящие в организме в результате закаливания, развиваются медленно и постепенно. Максимальных успехов можно добиться, если начинать закаливание организма с раннего детства. Закаленные дети, как правило, обладают крепким здоровьем, у них хороший аппетит, они спокойны, уравновешенны, бодры и жизнерадостны, отличаются высокой работоспособностью, а следовательно, могут хорошо воспринимать как физическую, так и интеллектуальную и психическую нагрузки.

Чтобы закаливающие процедуры дали положительные результаты, нужно соблюдать определенные правила. Важнейший принцип закаливания – постепенность увеличения дозировки раздражителя. Не менее важна последовательность и систематичность применения различных закаливающих процедур. Так, к водным процедурам и солнечным ваннам желательно переходить после того, как ребенок привык к воздушным ваннам; не следует допускать детей к обливанию, пока они не привыкли к обтиранию, а к купанию в открытых водоемах – пока не привыкли к обливанию. Начатые процедуры не надо прерывать без серьезных причин, так как при этом снижаются уже полученные положительные результаты.

Закаливание следует проводить с учетом здоровья, а также физического и психического развития ребенка. В случае детей с незрелой нервной системой важно помнить, что они очень чувствительны к переменам температуры, особенно к переохлаждению и перегреванию.

Помните! Для детей до 3 лет с незрелой нервной системой нежелательны переезды в другой климатический пояс. А если ребенка вывозят на отдых к морю, то этот период должен быть не менее месяца.

Результаты закаливания во многом зависят от того, как относятся к нему дети. Страх перед процедурами и тем более насильственное их проведение не способствуют положительному результату. Важно хорошо продумать и правильно организовать проведение процедур, обставить их так, чтобы они вызывали у детей положительные эмоции.

Движение и правильное дыхание

Еще одним важным компонентом гармоничного развития ребенка являются движения. Учите своего малыша двигаться, и он успешно преодолеет свой «ландшафт». С первых месяцев жизни ребенка для развития его двигательной активности игрушки подвешивают над кроваткой и раскладывают на полу манежа. Стремясь дотянуться до них, дети быстрее овладевают новыми движениями. Очень важно, чтобы одежда не стесняла движений ребенка.

Занятия по развитию движений с детьми до года проводятся только индивидуально, ежедневно по 3–8 минут, а с детьми от 1 до 3 лет – не только индивидуально, но и группами по 4–5 человек вместе с мамами; продолжительность занятий постепенно увеличивается до 18–20 минут.

Для детей 3 лет и старше проводятся специальные гимнастические упражнения, подвижные игры, утренняя гимнастика. Для большего эмоционального подъема, выработки чувства ритма и темпа физические упражнения проводят под музыку. Гимнастические стенки, заборчики, горки, стойки для прыжков, мячи, обручи, флажки позволяют быстрее усвоить нужные движения; занятия увлекательны и не утомительны для ребенка. Именно через физические упражнения происходит стимуляция работы головного мозга и укрепление ЦНС. Нервная система не только регулирует и координирует деятельность организма, но и активно участвует в познании окружающего мира. С деятельностью нервной системы связано мышление человека и все его поведение.

Научите малыша сочетать движение с правильным дыханием, и вы дадите ему ключ к важным процессам саморегулирования нервной системы.

Чтобы понимать, какую нагрузку можно давать именно вашему малышу, необходимо определить тип его высшей нервной деятельности.

Так, греческий врач Гиппократ, живший в IV в. до нашей эры, писал, что каждого человека можно отнести к одному из четырех основных темпераментов: меланхолическому, холерическому, сангвиническому и флегматическому.

Эти темпераменты соответствуют четырем основным типам высшей нервной деятельности, установленным И. П. Павловым.

В основу деления на типы Павлов положил три основных свойства нервных процессов.

Первое свойство – сила процессов возбуждения и торможения.

Второе свойство – соотношение силы процессов возбуждения и торможения.

Третье свойство – подвижность или скорость процессов возбуждения и торможения.

Сам Павлов до 86 лет поддерживал высокую физическую, интеллектуальную и эмоциональную активность с помощью ежедневных физических упражнений в сочетании с правильным дыханием.

На основании проявления этих трех свойств И. П. Павлов выделил четыре основных типа:

- слабый тип;
- сильный неуравновешенный тип;
- сильный уравновешенный подвижный тип;
- сильный уравновешенный медленный тип.

Такое деление на типы высшей нервной деятельности применимо к детям.

А теперь определите, к какому типу относится ваш ребенок

• Слабый тип соответствует меланхолическому темпераменту:

1) не переносят сильных или длительных раздражений, которые вызывают у них запредельное торможение;

2) рефлексы тормозятся под влиянием посторонних раздражителей, особенно новых, необычных;

3) ребенок тяжело адаптируется к новой обстановке;

4) впервые попав в новую обстановку, например при первом посещении детского сада, стоит, опустив голову, не отвечает на вопросы, держится за мать, а при настойчивых, повторных вопросах легко может заплакать;

5) двигательная активность невелика и малоустойчива;

6) ребенок производит впечатление трусливого и слабого.

• Сильный неуравновешенный тип соответствует холерическому темпераменту:

1) возбуждение преобладает над торможением;

2) положительные условные рефлексы образуются легко, и не только на слабое, но и на сильное раздражение;

3) торможение рефлексов затруднено;

4) речь быстрая, громкая, но неровная;

5) подвижны, чрезмерно возбудимы;

6) в ответ на болевое раздражение, например при лечении зуба или обработке зеленкой царапины, могут дать общую безудержную реакцию, долго не прекращающуюся;

7) плохо подчиняются дисциплине, нередко ведут себя вызывающе, агрессивно;

8) может отмечаться депрессия, т. е. упадок сил, общая заторможенность.

Различают несколько вариантов неуравновешенного типа.

1. Часто весьма способные, но повышенно возбудимые, темпераментные дети. Очень эмоциональны. Их речь и движения быстрые. Тормозные процессы хотя и снижены, но в слабой степени.

2. Вспыльчивые, взрывные дети. Нормальное поведение нарушается часто, но на короткое время. В период взрыва – запальчивы, агрессивны.

3. Дети с сильно выраженным снижением процессов торможения. Легко становятся рабами своих инстинктов. Ради их удовлетворения зачастую ни перед чем не останавливаются. Таких детей обычно называют распущенными и озорными. Трудновоспитуемы.

• Сильный уравновешенный подвижный тип соответствует сангвиническому темпераменту:

1) условные рефлексы, как положительные, так и отрицательные, образуются быстро;

2) угасание, восстановление и переделка условных рефлексов происходит легко и быстро;

3) частый и резкий переход от возбуждения к торможению и обратно не нарушает корковой деятельности;

4) речь в достаточной мере быстрая, громкая, эмоциональная и вместе с тем плавная, с жестикуляцией и выразительной мимикой;

5) общительные, с яркими эмоциями;

6) обычно проявляют большой интерес к окружающим явлениям;

7) аналитико-синтетическая деятельность коры больших полушарий может достигать высокого уровня;

8) легко поддаются воспитанию;

9) проявляют большие способности.

• **Сильный уравновешенный медленный тип соответствует флегматическому темпераменту**:

1) положительные и отрицательные условные рефлексы образуются медленнее, чем у детей предыдущего типа;

2) речь медленная, спокойная, без резко выраженных эмоций и жестикуляций; переход от возбуждения к торможению и обратно замедлен;

3) отличается спокойствием, усидчивостью при занятиях, хорошим поведением, дисциплинированностью;

4) легко справляется, если перед ним возникла трудная ситуация;

5) хорошо учатся и проявляют большие способности;

6) полученные задания выполняют медленно, но добросовестно.

Тип высшей нервной деятельности связан с нарушениями работы коры больших полушарий, а также характером и интенсивностью этих нарушений. Нарушения чаще проявляются и тяжелее протекают при слабом и сильном неуравновешенном типе высшей нервной деятельности: при слабом типе кора больших полушарий находится почти непрерывно в состоянии заторможенности, а при сильном неуравновешенном типе, наоборот, в состоянии сильного возбуждения, которое может сменяться резким падением возбудимости.

Учитывая все перечисленные показатели, вы сможете правильно определять допустимую нагрузку на ребенка, режим его отдыха, возможности переключаемости с одного вида деятельности на другой.

В нервной системе детей первых лет жизни возникшее возбуждение легко распространяется, приводя к общему двигательному беспокойству, а длительное или сильное раздражение приводит к торможению. По мере образования новых и новых условных связей и усложнения высшей нервной деятельности действие чрезмерных раздражителей все сильнее сказывается на поведении ребенка. При слабом типе высшей нервной деятельности ребенок становится пугливым, обидчивым, часто плачет, дрожит, а при возбудимом типе – недисциплинированным, капризным, вспыльчивым, чрезмерно подвижным, суетливым. Таких детей называют нервными. Дети других двух типов (уравновешенного подвижного и уравновешенного медленного) также могут быть нервными, но у них нервность, как правило, проявляется значительно слабее.

Ребенок может унаследовать от родителей слабый или возбудимый тип нервной системы, а тем самым ее неустойчивость, легко приводящую к нервозности. Нередко предрасположение к нервности бывает врожденным, т. е. возникает у плода до рождения под влиянием неблагоприятных условий внутриутробного развития. Такие условия создаются, если мать во время беременности перенесла тяжелую болезнь или нервное потрясение, плохо питалась, употребляла алкогольные напитки и вообще не вела нормальный образ жизни. В таких случаях признаки нервности часто проявляются уже в первые дни после рождения: ребенок много кричит, спит беспокойно, часто просыпаясь.

О приобретенной нервности говорят в тех случаях, когда причины, ее породившие, действовали на ребенка после его рождения. Такой причиной может быть все, что ослабляет, истощает организм ребенка, и особенно его нервную систему, как, например, родовая травма, неправильное питание, несоблюдение нормального режима, недостаточный сон, различные заболевания, в особенности протекающие длительно.

Часто ребенок становится нервным по вине окружающих людей. Ребенок замечает и по-своему переживает все, что совершается вокруг него. К значительному напряжению нервной системы и развитию нервности может привести шумная обстановка в доме, семейные ссоры,

грубые перебранки. Ребенок тяжело переживает резкое, несправедливое или неровное отношение к нему, быстрый переход от чрезмерной строгости к ласкам и захваливанию, частые замечания и запрещения, подавление инициативы. Кино, телевизионные передачи, компьютеры, гаджеты сильно возбуждают нервную систему, они также могут способствовать развитию нервности.

Лечить нервных детей с незрелой нервной системой, особенно страдающих неврозами, должен врач. Создать обстановку, предохраняющую от возникновения или усиления уже существующей нервности, – дело тех, кто окружает и воспитывает ребенка. Профилактика, т. е. предупреждение, нервности в основном сводится к устранению всего того, что может нанести ущерб высшей нервной деятельности ребенка.

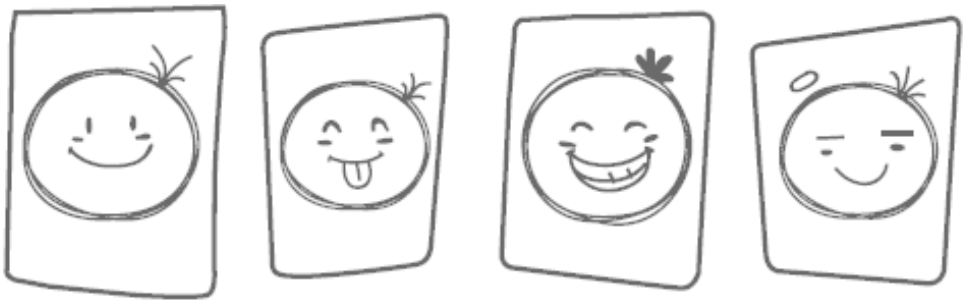
Начинать профилактику надо с внутриутробного периода его развития, создавая беременной женщине максимально благоприятные условия жизни, оберегая ее от заболеваний и всего, что травмирует нервную систему. Для развития столь необходимой ребенку бодрости и жизнерадостности большое значение имеют физическая культура, подвижные игры, а в дальнейшем и спорт.

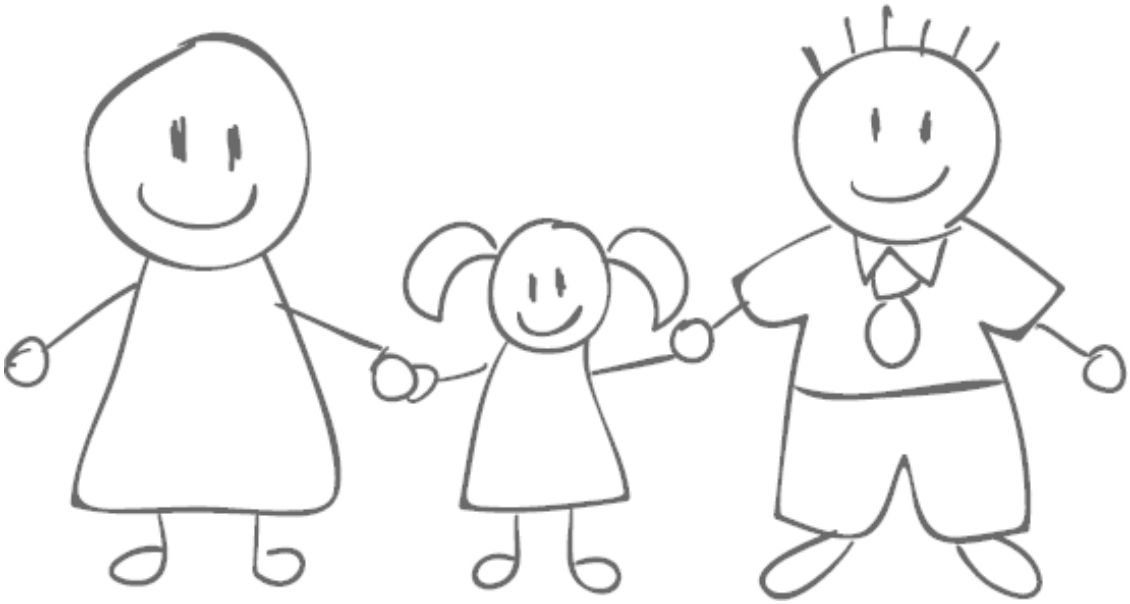
Взрослые должны быть всегда спокойны и вежливы как в отношениях между собой, так и с ребенком.

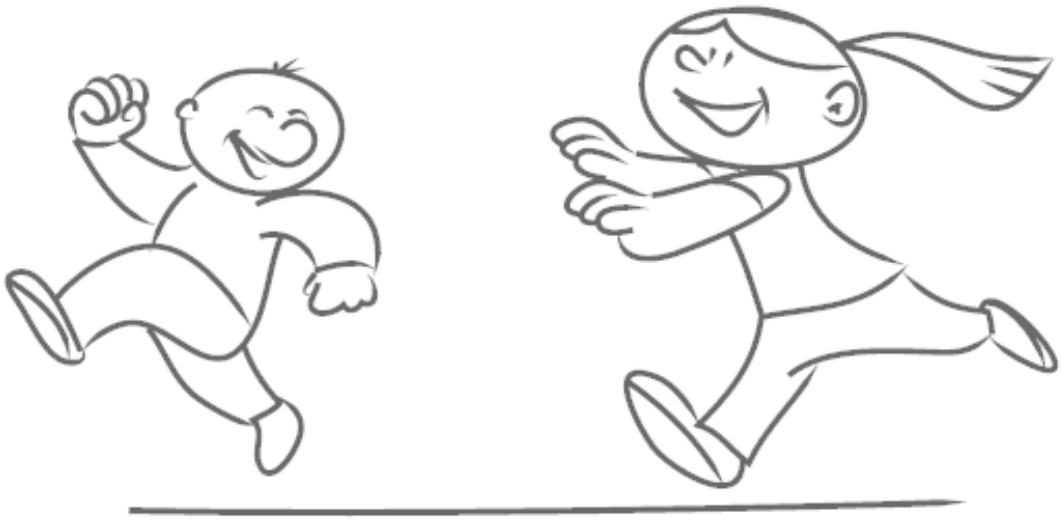
Помните! Только гармоничное состояние родителей, и особенно мамы, будет лучшей профилактикой психических, эмоциональных нарушений ребенка.

У нерешительных детей надо пробуждать активность, прививать им навыки самообслуживания, всячески стимулировать их деятельность, давать им посильные задания все возрастающей трудности. Неуемную активность возбудимых детей нужно использовать во благо, заполняя жизнь ребенка игрой, физическими упражнениями, трудом и полезными упражениями из «Буквограммы». В целях предупреждения детского негативизма взрослые не должны препятствовать проявлению их самостоятельности. Постоянные одергивания и запреты, нередко необоснованные, лишь способствуют развитию детской нервности. Вместе с тем слово «нельзя» должно быть действительным запретом.

Раздел 2. Основные принципы «Буквограммы» для детей от 0 до 3 лет







В настоящее время успешными программами в развитии ребенка являются мультимодальные комплексные методики. Целями таких методик являются: устранение невротических симптомов; принципы научения работе по саморегуляции; облегчение тревоги; улучшение поведения; изменения в организации умственной деятельности; возобновление динамичной эволюции психических процессов развития ребенка.

Именно принципы мультимодального подхода в проработке физического, психического, эмоционального и интеллектуального развития детей применяются в авторской комплексной коррекционно-развивающей методике «Буквограмма».

Авторская методика «Буквограмма» по гармоничному развитию детей от 0 до 3 лет работает в следующих направлениях:

- формирование и развитие устной речи
- детей;
- коррекция поведения;
- развитие коммуникативных навыков у детей;
- укрепление нервной системы;
- развитие эмоционального интеллекта;
- развитие мышления;
- общее гармоничное психофизиологическое развитие ребенка.

Методика опирается на нейропсихологию, логопедию, дефектологию, психофизиологию, детскую психологию. Итогом применения методики «Буквограмма» в любом возрасте является комплексное улучшение работы всех отделов головного мозга, укрепление нервной системы, развитие волевых процессов, навыков целеполагания, а также гармоничное развитие творческих способностей и мышления.

Методика «Буквограмма» используется уже более 20 лет. Безусловными преимуществами этой методики являются комплексный подход и системность. Ее продуктивно используют не только специалисты, но и родители. Она хорошо сочетается со всеми направлениями развития и коррекции в неврологии, логопедии, дефектологии, нейропсихологии, педагогике.

Применение «Буквограммы» дает хорошие результаты в работе специалистов. Так, при ее использовании повысился уровень общего развития детей от 1,5 до 3 лет: ЗПР на 45 %, ММД на 43 %, ОНР на 64 %, ЗРР на 73 %, СДВГ на 76 %, аутизм на 65 %, ДЦП на 15 %. Методика позволяет проработать такие проблемы, как рассеянное внимание, незрелость нервной системы, слабые процессы саморегуляции, сложности в запоминании.

«Буквограмму» успешно используют логопеды, педагоги государственных и частных школ, психологи, а также родители.

В процессе занятий с детьми от 0 до 3 лет используются приемы и упражнения, направленные на активизацию работы головного мозга, на межполушарное взаимодействие, на сенсомоторное развитие и коррекцию.

Комплексная методика работы с детьми от 0 до 3 лет направлена на:

- улучшение мозгового кровообращения;
- развитие двигательной, пространственной сферы;
- становление адекватной схемы тела и образа физического Я;
- развитие мелкой и крупной моторики;
- улучшение саморегуляции и произвольного контроля;
- улучшение функционирования мозговых структур;
- усвоение социальных норм поведения;
- выстраивание пространственных представлений.

Как же понять, подходит эта программа для вашего ребенка или нет? Посмотрите: вот несколько признаков, при наличии которых эта программа подходит, работает и дает отличные результаты.

На что родителям стоит обратить особое внимание?

- Если были осложнения протекания беременности.
- Если ребенок рожден с помощью кесарева сечения, стимуляции родов, эпидуральной анастезии.
- Если в первый год жизни ребенок перенес тяжелые заболевания.
- Если ребенок пропустил этапы развития (ползанье, гуление и т. д.) или прошел их не в той последовательности.
- Если ребенок путает день и ночь (днем спит, ночью активен).
- Если ребенок избирательно питается, тяжело привыкает к новой пище.
- Если ребенку поставлены диагнозы педиатром, неврологом, кардиологом, офтальмологом, логопедом, отоларингологом.

Основная задача методики «Буквограмма от 0 до 3 лет» – помочь вам гармонично развить ребенка физически и психически. К 3 годам необходимо научить ребенка говорить, общаться с детьми и взрослыми, понимать простые правила социума, в котором он живет, уметь самостоятельно одеваться и раздеваться, есть, пользоваться туалетом. В этом возрасте можно повести ребенка в детский сад, развивающие кружки, студии, в различные спортивные секции или творческие клубы. Как много надо успеть к 3 годам! Но самое важное – укрепить нервную и иммунную системы, активизировать межполушарную связь, которая в дальнейшем поможет малышу быть любознательным, внимательным, радостным.

В наш Психологический Центр гармоничного развития личности «ДОМ» в Москве приходит много родителей с детьми разного возраста. Кто-то обеспокоен тем, что их 3-летний ребенок почти ничего не говорит. Кто-то волнуется из-за того, что ребенок в первом классе не может красиво, аккуратно и грамотно писать. А какой-то родитель только к пятому классу

обнаружил, что его ребенок не хочет ходить в школу: почему? Он медленно читает и пишет, не усваивает прочитанный материал, допускает много ошибок.

Дорогие родители, чтобы избежать подобных проблем, уделяйте как можно больше времени своему карапузу прямо сейчас! Желание развивать и заниматься своими детьми есть у многих из вас. Я убеждена, что вы очень чуткие, заботливые и любящие родители. Но самое главное – точно знать: что, когда и как нужно делать.

Для начала предлагаю вашему вниманию простые, но очень важные правила, которые должен освоить каждый любящий родитель.

Правила «Буквограммы» для развития детей от 0 до 3 лет

Первая группа правил «Речь»:

• всегда разговаривайте с ребенком (от самого рождения);

• ваша речь должна быть эмоционально положительно окрашена, разборчива, с паузами и правильной интонацией;

• при разговоре с ребенком обязательно должен быть зрительный контакт;

• важно, чтобы при общении с ребенком было больше положительных эмоций, чем отрицательных.

Выполнение этих правил поможет запустить речевой процесс у малыша, активизировать межполушарную связь, равноценно подавая сигнал в правое и левое полушарие.

Вторая группа правил «Питание»:

• кормите ребенка по часам;

• обязательно давайте пить воду (с самого раннего возраста);

• как можно раньше используйте в кормлении ложечку и чашку (даже глоток воды давайте пить с ложечки);

• жесткая пища в рационе ребенка необходима.

Эта группа правил поможет в подготовке артикуляционного аппарата к включению речи и поддержанию первого энергетического блока головного мозга в тонусе.

Третья группа правил «Движение»:

• как можно больше прикасайтесь к ребенку, давайте тактильные ощущения;

• в возрасте от 0 до 1 года обязательно совмещайте прикосновения к ребенку с разговором с ним;

• используйте разные прикосновения: сильные объятия – переключают нервную систему; объятия средней силы – посылают сигнал нервной системе, что все хорошо, безопасно; нежные прикосновения, поглаживания – дают расслабление;

• делайте с ребенком физические упражнения;

• обязательно развивайте мелкую моторику.

Эта группа правил работает на укрепление нервной системы, стимуляцию речевого центра, на профилактику аутичности.

Четвертая группа правил «Игра»:

• играйте с малышом в игры, соответствующие его возрасту;

• обязательно разговаривайте во время игры;

• учите ребенка пользоваться игрушками;

• при ролевых играх меняйте голос и интонацию, изображая различных персонажей игры.

Эта группа правил нацелена на развитие интеллектуальных и творческих способностей ребенка.

Пятая группа правил «Режим»:

• применяя все предыдущие правила, важно использовать режимный подход;

• выстроенный вами, но учитывающий особенности ребенка, режим дня творит чудеса;

- будьте последовательны в развитии ребенка;
- придерживайтесь тех правил, которые вы транслируете ребенку.

Именно ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ и РЕГУЛЯРНОСТЬ в применении этих правил помогают ребенку гармонично развиваться, справляться с различными сложностями, отклонениями, несформированностями в физическом и психическом развитии.

С какого возраста и как начать заниматься по программе?

Начинать заниматься развитием ребенка надо с самого раннего возраста, с младенчества.

Укрепляя ребенка физически, вы укрепляете его нервную систему, психическое здоровье, а также эмоциональную и интеллектуальную сферу.

Развивая мелкую и крупную моторику ребенку, вы запускаете речевые процессы, которые запускают интеллектуальную деятельность.

Готовить ребенка к детскому саду или любым групповым занятиям со сверстниками надо с 1,5 лет.

Основные принципы организации занятий с ребенком от 0 до 3 лет

1. Принцип игровой деятельности.

Ребенок в данном возрасте понимает и воспринимает информацию в виде игры. Любые движения, задания выполняются с прибаутками, с позитивным настроем.

Если вы приучите ребенка к игровой деятельности, то в дальнейшем это поможет ему в самоорганизации.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.